



Meningkatkan
Kecerdasan Emosi
dengan Psikodrama



Yustian Sinaga, M.Psi, Psikolog
Susi Diriyanti Novalina, M.Psi, Psikolog

MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI DENGAN PSIKODRAMA

Penulis:

Yustian Sinaga, M.Psi, Psikolog
Susi Diriyanti Novalina, M.Psi, Psikolog



MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI DENGAN PSIKODRAMA

Copyright © PT Penamuda Media, 2024

Penulis:

Yustian Sinaga, M.Psi, Psikolog
Susi Diriyanti Novalina, M.Psi, Psikolog

ISBN:

9-786238-686575

Penyunting dan Penata Letak:

Tim PT Penamuda Media

Desain Sampul:

Tim PT Penamuda Media

Penerbit:

PT Penamuda Media

Redaksi:

Casa Sidoarum RT03 Ngentak, Sidoarum Godean Sleman Yogyakarta

Web: www.penamudamedia.com

E-mail: penamudamedia@gmail.com

Instagram: [@penamudamedia](https://www.instagram.com/penamudamedia)

WhatsApp: +6285700592256

Cetakan Pertama, September 2024

viii + 131 halaman; 15 x 23 cm

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak maupun mengedarkan buku dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit maupun penulis





Kata Pengantar

Dalam dunia yang semakin kompleks dan cepat berubah, kecerdasan emosional (EQ) memainkan peran yang sangat penting dalam keberhasilan pribadi dan profesional. Buku ini, Meningkatkan Kecerdasan Emosi dengan Psikodrama, hadir sebagai panduan yang inovatif dan praktis dalam memahami dan mengembangkan kecerdasan emosional melalui pendekatan psikodrama. Psikodrama, yang dikenal sebagai metode terapi berbasis aksi, menawarkan teknik yang mendalam untuk mengeksplorasi, mengungkap, dan memproses emosi secara langsung.

Buku ini disusun untuk membekali pembaca dengan pengetahuan dan keterampilan dalam memanfaatkan psikodrama sebagai alat untuk meningkatkan kemampuan emosional. Dengan menggabungkan teori psikodrama dengan aplikasi praktis, buku ini memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana teknik-teknik dramatis dapat digunakan untuk mengatasi masalah emosional, meningkatkan kesadaran diri, dan memperbaiki hubungan *interpersonal*. Setiap bab diisi dengan penjelasan mendetail,



studi kasus, dan latihan yang dirancang untuk membantu pembaca menerapkan konsep-konsep ini dalam kehidupan sehari-hari.

Kami berharap buku ini tidak hanya menjadi sumber pengetahuan yang berguna bagi para profesional di bidang psikologi, konseling, dan terapi, tetapi juga bagi siapa saja yang ingin mengembangkan kecerdasan emosional mereka untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik. Selamat membaca, dan semoga perjalanan Anda dalam meningkatkan kecerdasan emosional melalui psikodrama membawa manfaat dan perubahan positif yang signifikan.

Medan, Juli 2024

Penulis





Daftar Isi

Kata Pengantar	v
Daftar Isi.....	vii
Bab 1 Kecerdasan Emosi dan Psikodrama	1
A. Pengertian Kecerdasan Emosi.....	2
B. Komponen Kecerdasan Emosi.....	6
C. Pengertian Psikodrama	11
D. Sejarah dan Perkembangan Psikodrama	15
E. Manfaat Psikodrama dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi	22
Bab 2 <i>Warm Up Phase</i>	26
A. Saling Mengenal.....	30
B. <i>Creative imagery</i> : Mendorong Spontanitas dan Ekspresi Diri Sendiri	35
C. Penggalan Masalah	53
Bab 3 <i>The action Phase</i>	59
A. <i>Creative imagery</i> : Mengenal Emosi Diri Sendiri Secara Lebih Mendalam	63
B. <i>Sculpting</i> : Membuat Suasana Interaksi Sesuai Skenario	67



C. <i>Role Reversals</i> dan Autodrama: Pembalikan Peran dan untuk Memicu Kapasitas Imajinasi dan Empati	71
Bab 4 <i>Integration phase</i>	78
A. Keputusanku.....	81
B. Pengambilan Keputusan.....	84
C. Pembelajaranku.....	88
D. Terimakasih dan Komitmenku.....	91
Bab 5 Implikasi dan Aplikasi dalam Kehidupan Sehari-hari	96
A. Implikasi	97
B. Aplikasi.....	113



Meningkatkan Kecerdasan Emosi dengan Psikodrama

Buku "Meningkatkan Kecerdasan Emosi dengan Psikodrama" menawarkan panduan praktis dan mendalam tentang bagaimana teknik psikodrama dapat digunakan untuk mengembangkan kecerdasan emosional. Melalui pendekatan yang interaktif dan berbasis pada eksperimen, buku ini mengeksplorasi bagaimana metode psikodrama membantu individu memahami dan mengelola emosi mereka dengan lebih efektif, serta memperbaiki hubungan interpersonal. Dengan menekankan pada teknik-teknik seperti permainan peran, improvisasi, dan simulasi situasi nyata, buku ini memberikan alat dan strategi yang berguna bagi para praktisi, konselor, dan pembaca umum yang ingin meningkatkan kemampuan emosional mereka secara praktis dan menyeluruh.

ISBN 978-623-8686-57-5



9

786238

686575



PT Penerbit Penamuda Media
Godean, Yogyakarta
085700592256
@penamuda_media
penamuda.com